

Dulce y Jugosa Tapenade (Pasta) de Pasas

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 4 Porciones

Las tapenades tradicionales pueden ser altas en sodio, pero no esta versión, ya que tiene una base de pasas. Úntela sobre galletas o pan de pita como un aperitivo o para la merienda, o inclúyela como parte de una comida inspirada en tapas. Puede ser un gran almuerzo para llevar.

Ingredientes

- 1 taza** pasas de California
- 1/4 taza** aceitunas “Kalamata” sin semilla (escurridas)
- 2 cucharaditas** nueces
- 1 cucharada** vinagre balsámico
- 2 cucharaditas** aceite de oliva
- 16** pedazos de pan de pita integral o galletas redondas “melba”

Preparación

1. Coloque los ingredientes de la tapenade en un procesador de alimentos.
2. Triture las pasas, aceitunas y nueces hasta que estén finamente picadas.
3. Puede prepararla por adelantado y dejarla en refrigeración.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	250	
Grasa total	6 g	9%
Proteínas	5 g	
Carbohidrato	49 g	16%
Fibra dietetica	5 g	20%
Grasa saturada	0.5 g	3%
Sodio	220 mg	9%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/2 taza
Vegetales	2 1/2 tazas
Granos	2 onzas

4. Sírvala con galletas redondas de melba o con rodajas de pan de pita.

Notas

Notas

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de jugo de manzana 100% natural y "hummus" (puré de garbanzos) con rodajas de pepino y palitos de zanahoria o apio.

Consejos sobre las pasas de uva:

- Las pasas no tienen grasa ni colesterol, y son naturalmente bajas en sodio y llenas de antioxidantes.
- 1/4 taza de pasas es equivalente a 1/2 taza de fruta.
- Las pasas son la fruta más económica por porción.

Produce For Better Health Foundation